Recovery Kernel

Psykodrama Modul

Genoptag det. Genvind det. Omskriv det. Hel det i det offentlige.

Hvorfor udspilning heler det, som tale ikke kan.

Psychodrama blev udviklet af Jacob Moreno i 1920'erne – ikke som underholdning, ikke som rollespil, men som en klinisk intervention baseret på en specifik neurologisk indsigt: hjernen behandler en iscenesat oplevelse anderledes end en fortalt oplevelse. Når du fortæller historien om, hvad der skete, er præfrontal cortex aktiv – du administrerer, redigerer, indrammer. Når du iscenesætter historien, engagerer det limbiske system. Kroppens hukommelse aktiveres. Den emotionelle ladning dukker op i en form som kan arbejdes med, vidnesbyrdes, og frigives.

Hver teknik i dette modul har en dokumenteret mekanisme. Objektritualet (baby-pudderet) virker, fordi hjernens frygt- og trangreaktioner er betinget over for objekter — og kan genbetinges gennem en udøvet erfaring med disse objekter. Stigmatiseringssimuleringen virker, fordi skam lever i isolation og mister sin kraft, når den bliver universel. Den helende udøvelse virker, fordi kroppen, der udfører recovery, skaber de neurale associationer for recovery — hjernen gør ikke fuldt ud Skelne mellem virkelige og simulerede erfaringer på det limbiske niveau.

Dette modul er det mest kraftfulde værktøj i Kernel-mødelibrettet. Det er også det, der kræver mest facilitatorfærdigheder, mest sikkerhed og mest forberedelse. Læs hele modulet, før du kører nogen del af det. Sikkerhedsprotokollerne er ikke valgfri.

Facilitator Sikkerhedskrav — Læs før du fortsætter

- Dette modul bør ikke gennemføres i de første tre møder i en ny gruppe. Tillid skal etableres først.
- Gør nummeret Livslinien: 70 201 201 synligt og nævn det i starten. Sørg for, at der er mindst én person i rummet, du stoler på, som kan sidde med nogen, der bliver i nød.
- Ingen er påkrævet at deltage i nogen iscenesættelse. At være vidne er fuld deltagelse.
- Facilitatoren spiller IKKE en karakter i hoveddramaet — du er instruktøren og sikkerhedsværten hele vejen igennem.
- Hvis nogen begynder at dissociere (bliver meget stille, har slørede øjne, stopper med at reagere), afslut scenen øjeblikkeligt. Brug grounding-frasen: 'Du er i dette rum. Det er [dato]. Du er i sikkerhed. Nævn noget, du kan mærke lige nu.'

- Afslut altid sessionen med Healing Enactment (Modul 3) – lad aldrig gruppen i smerten uden at færdiggøre buen til reparationen.

Modul 1

Genstandens Ritual

Magten ligger i associationen — genvind den ved at lade den passere gennem gruppen.

Den terapeutiske mekanisme

Trang er ikke primært en tanke. Det er primært en objektassociation. Hjernen har parret specifikke objekter — en pose, et rør, en flaske, en bestemt farve emballage — med den neurokemiske oplevelse af stoffet. Når du støder på disse objekter, udløses trangen, før bevidst tanke opstår. Dette er klassisk betingning, og det er i kroppen, ikke i sindet.

Objektritualet fungerer ved at introducere et STAND-IN-objekt — noget, der ligner det virkelige nok til at aktivere en mild version af associationen — og derefter arbejde med det objekt i en gruppe kontekst, der aktivt omprogrammerer associationen. Gruppens tilstedeværelse og respons bliver den nye parrede oplevelse. Ved slutningen af ritualet er objektet blevet håndteret, undersøgt, grinet af og smidt væk. Associationen er blevet afbrudt og erstattet.

1.1

Babypulverritualet

Glamouren ved linjen — dekonstrueret i realtid

Hvad du har brug for

- Én beholder med baby- eller talkummel eller lignende hvidt pulver
- Et lille spejl eller en mørk flad overflade (valgfrit – gør det visuelt)
- En skraldespand placeret synligt i midten af rummet
- Ingen musik under denne rituel — stilheden er beholderen

FACILITATOR: Jeg har noget i denne taske. Jeg skal give det rundt. Åbn det ikke endnu.

[[Send den forseglede pose rundt i cirklen. Lad folk holde den, mærke vægten, uden at åbne den.]]

FACILITATOR: Hvordan føles det at holde det?

[[Korte svar. Pres ikke. Gå videre.]]

[[Åbn posen. Vis, at det er babypulver. Nogle mennesker vil grine. Lad dem.]]

FACILITATOR: Her er, hvad vi skal gøre. Jeg skal lægge noget på denne overflade.

[[Læg en lille mængde på spejlet eller en mørk overflade. Tegn det i en linje, hvis gruppen er komfortabel.]]

FACILITATOR: Se på det. Hvordan ser det ud?

[[Gruppen reagerer. Tvang ingen. Nogle vil grine, nogle vil blive stille, nogle vil føle noget fysisk. Alle reaktioner er gyldige.]]

De tre akter i pulverritualet

AKT ÉN — GLAMOUREN: 'Det er, hvordan det så ud. Dette er, hvordan billedet så ud i dit hoved, før du brugte det. Den rene linje. Ritualet ved det. Løftet om det. Filmene glamoriserede dette. Din hjerne glamoriserede dette. Vi kigger på baby-pudder. Vi kiggede på baby-pudder hele tiden.'

AKT TO — RATIONALISERINGEN: Facilitatoren spørger: 'Hvem kan fortælle mig, hvordan det første gang gik? Ikke din historie — det første gang i dit Hoved. Du fortalte dig selv, at det ville være okay. Gennemgå matematikken for os.' (Tag 2-3 korte svar.) 'Én gang. Fint. To gange. Stadig fint. Så den tredje gang ændrede dit nervesystem sig, og fint var ikke længere tilgængeligt.'

AKT TRE — FIREWALLEN: 'Før vi går videre — kig alle på dette pulver. Det har ingen kraft, bortset fra den kraft, vi giver det. Lige nu trækker vi sammen kraften.' Facilitatoren tager spejlet eller overfladen. 'Jeg skal bære dette til skraldespanden. Hvis nogen vil tilføje noget — et ord, en lyd, en gestus — mens vi går det til skraldespanden, så gør det.' Gå langsomt. Gruppen reagerer hvordan de reagerer. Smid det i skraldespanden. Færdigt.

Debriefingen — Tre spørgsmål efter ritualet

- "Hvad skete der i din krop, da du så stregen? Du behøver ikke at forklare hvorfor — beskriv bare den fysiske oplevelse." (Gå hurtigt rundt — ét ord eller én sætning hver.)
- 'Hvor kom kraften i det billede fra?' (Åben diskussion — 2 minutter. Gruppen vil normalt lande på: film, musik, jævnaldrende, det første high, lettelsen det gav.)
- 'Det er nu i skraldespanden. Hvad betyder det for næste gang, du ser noget, der ligner det?' (Korte svar. Nogle mennesker vil sige 'ingenting har ændret sig.' Det er ærligt. Ritualet virker gennem gentagelse, ikke som en enkeltstående begivenhed.)

1.2

Objektritualer for andre stoffer

Tilpasse ritualet til det, der er i rummet

Stof	Erstatningsobjektet og rituel tilpasning
Opioider / Piller	En slik i en lille pose, eller en umarkeret pilleflaske med mints. Giv rundt. Hold. Ritualet: 'Dette er hvordan recepten så ud.

	Dette er hvordan lettelsen så ud. Vi holder slik.' Samme tre akter. Smid ud til sidst.
Alkohol	Et glas æblejuice – eller vand i et vinglas. Ritualet: 'Vi skal dufte af dette. Bemærk, hvad din hjerne gør ved duften af noget i et glas som dette.' Duft af det. Tal om, hvad der udløste. Hæld det ud sammen.
Cigaretter / Vaping	En kuglepen, holdt og tappet i den sædvanlige håndposition. 'Bemærk grebet. Bemærk, hvor din mund vil hen.' Hold pennen i rygepositionen i 30 sekunder i stilhed. Læg derefter den fra dig og ryst din hånd.
Meth / Stimulanter	Et lille spejl og natron, eller et glasrør fra en hobbybutik. Glamouren her er ritualets udstyr. Samme tre akter – men tilføj: 'Hvad gav ritualet dig, før du overhovedet brugte det? Forberedelsen var en del af high'et.' Det er betingning. Det er det, vi afbryder.
Cannabis	En te- eller urtesæk. Duften udløser associationen. Giv den videre. Bemærk, hvad der antænder. 'Dette er kamille. Din hjerne reagerede lige på kamille. Så kraftfuld konditioneringen er.' Samme tre akter.

Modul 2

Stigma-simuleringen

Vend våbnet til et spejl – og derefter til et middel.

Den terapeutiske mekanisme

Stigma fungerer gennem isolation. Når nogen kalder dig en 'meth-ansigt' eller siger, at du ligner en misbruger, rammer skammen, fordi det markerer dig som anderledes end de andre i rummet – som en, der har gjort noget, andre ikke har gjort, som bærer beviset for det på kroppen, som er synligt anderledes. Det mærke er kun skamfuldt, når du er alene med det.

Stigma-simuleringen virker ved at gøre arret universelt. Når hele gruppen udspiller stigmatiseringen sammen — når alle piller ved deres hud, alle er meth-ansigtet, alle påfører Olay-olien sammen — stopper arret med at være et ar. Det bliver en delt tilstand, som gruppen adresserer sammen. Skam kræver isolation for at overleve. Simuleringen fjerner isolationen.

Den anden mekanisme er omramningen: at flytte fra det sociale label ('meth-ansigt') til den biologiske virkelighed ('kemikalierne i mit system, dopamin-drevne fiksering, hudbarrierekompromittering fra meth'). Omramningen sletter ikke oplevelsen – den erstatter et skam-narrativ med et præcist ét. Præcise narrativer kan adresseres. Skamspiraler kan ikke.

2.1

Simulationsmanuskriptet

Facilitatoren kører dette i tre faser

Hvad du har brug for

- Små spejle – dollar store, ét pr. person, eller delt
- En lille flaske fugtighedscreme, olie eller lotion – der gives rundt
- Valgfrit: et kort med reframe-sproget printet på (givet nedenfor)
- Stille musik under helingsfasen – instrumental, beroligende

FASE ÉN — ETIKÆTEN

FACILITATOR: Jeg skal sige nogle ting højt, som folk har sagt – eller tænkt – om folk i dette rum, eller folk som os. Dette er virkelige ting, folk siger. Jeg siger dem, så vi kan se på dem, ikke fordi de er sande.

[[Læs langsomt, med pauser.]]

FACILITATOR: 'Man kan altid se en misbruger ved at kigge på dem.'
FACILITATOR: 'Meth-ansigt. Se på huden. Man kan se, hvad de har gjort ved sig selv.'
FACILITATOR: 'Det var deres egen skyld.'
FACILITATOR: 'Når man først er misbruger, er man altid misbruger.'
FACILITATOR: 'De vil aldrig virkelig ændre sig.'

[[Pause.]]
FACILITATOR: Hvor mange af dem har du hørt? I løbet af den seneste måned. Om dig selv.
[[Lad stilheden være. Skynd dig ikke. Derefter:]]
FACILITATOR: Vi skal gøre noget med disse.

FASE TO — DEN UNIVERSELLE SIMULERING

FACILITATOR: Jeg vil have, at alle tager et spejl. Hvis I ikke har et, så brug jeres telefonkamera.
FACILITATOR: Se på din hud. Lige nu. Kig virkelig godt.
[[Giv 30 sekunders stilhed.]]
FACILITATOR: Nu — find noget. Et mærke, en plet, et tørt område, en por, noget du normalt ikke vil have, at nogen ser. I har alle et. Alle i dette rum har et.
[[Pause.]]
FACILITATOR: Berør det nu. Ikke aggressivt. Bare rør det, og bemærk impulsen – impulsen til at fikse det, pille ved det, dække det.
FACILITATOR: Det impulsk. Det er ikke dig, der er brudt. Det er dopamin-drevet mønsterkomplettering. Samme mekanisme, der drev trangen, drev plukningen. Samme forbindelser. Det samme system.

FACILITATOR: Kig dig omkring i rummet.
FACILITATOR: Alle holder et spejl. Alle fandt noget. Alle har impulsen.
FACILITATOR: Der er ingen meth-ansigter i dette rum. Der er nervesystemer, der gør, hvad nervesystemer gør, når de har været under kemisk stress.

OMRAMNINGSKORTET — Læs højt eller hæng på væggen

GAMMEL ETIKETTE: 'Meth-ansigt — se, hvad du har gjort ved dig selv.'
BIOLOGISK VIRKELIGHED: 'Methamfetamin forårsager vasokonstriktion, hvilket reducerer blodgennemstrømningen til huden. Dopamin-dysreguleringen driver gentagne adfærdsmønstre, herunder hudplukning. Immunsuppression fra kronisk stimulanseudnyttelse kompromitterer hudbarrieren. Disse er kemiske konsekvenser af en kemisk proces. De er ikke bevis på karakter.'

GAMMEL ETIKÆT: 'Man kan altid se en misbruger.'
BIOLOGISK VIRKELIGHED: 'Man kan nogle gange se de fysiske konsekvenser af kronisk stress på en menneskekrop. Disse konsekvenser opstår fra fattigdom, fra krig, fra sygdom, fra omsorg. Kroppen under langvarigt stress viser det. Dette er ikke unikt for afhængighed. Dette er biologi.'

OLD LABEL: 'Det er deres egen skyld.'
BIOLOGISK VIRKELIGHED: 'Ingen vælger deres MTHFR status. Ingen vælger deres COMT variant. Ingen vælger det neurokemiske underskud, der fik stoffet til at føles nødvendigt. Beslutningen om at bruge blev truffet af et system, der allerede var i nød, og søgte lindring.'

FASE TRE — HEALING SIMULERINGEN

FACILITATOR: Nu gør vi reparationen. Ikke metaforisk. Faktisk.

[[Giv cremen eller olien rundt. Spil stille musik.]]

FACILITATOR: Læg lidt i dine hænder. Påfør det. På det sted, du fandt i spejlet.

FACILITATOR: Det er sådan, heling ser ud. Det er ikke dramatisk. Det er ikke et øjeblik af nåde. Det er nogen, der smører lotion på ansigtet i et rum fyldt med mennesker, der gør det samme.

[[Lad stilheden og musikken holde på dette i 60 sekunder. Derefter:]]

FACILITATOR: Det er det, vi gør her. Hver uge. Noget lille, der faktisk er omsorg. Offentligt. Sammen.

[[Stilhed. Lad det falde på plads.]]

Modul 3

Kliché-dekonstruktionen

De ting, folk siger, som ikke er sande — iscenesat, så vi kan se dem tydeligt

Den terapeutiske mekanisme

Genopretning er fyldt med klichéer, der fungerer som emotionelt pres snarere end nyttig vejledning. 'Tilgiv og glem.' 'Slip det.' 'Kom tilbage igen, det virker, hvis du arbejder på det.' 'Én dag ad gangen.' Disse sætninger er ikke forkerte – men de bruges ofte til at lukke en reel oplevelse ned i stedet for at belyse den. Personen, der ikke kan tilgive, bliver fortalt, at de skal tilgive hårdere. Personen, der ikke kan glemme, bliver fortalt, at de ikke har Virkelig tilgivet.

Klichédekonstruktionen fungerer ved at iscenesætte klichéen – spille den ud bogstaveligt, til dens konklusion – så gruppen kan se, hvad den faktisk betyder i praksis, sammenlignet med hvad den hævder at betyde. Iscenesættelsen gør, hvad argumentet ikke kan: den viser snarere end at fortælle.

3.1

Tilgiv og Glem — Det Skarlagenrøde Brev-opsætning

20 minutter — hele buen fra label til udgivelse

Hvad du har brug for

- Røde klistermærker, røde markører eller røde sticky notes – én pr. person
- Valgfrit: et stykke rødt stof eller bånd
- Plads til at bevæge sig rundt i rummet

FORESTILLINGEN — I FIRE AKTER

AKT ÉN — SKRIVNING AF BREVET (5 min): Hver person skriver på en rød klistermærke ét ord — én ting de har gjort, eller én ting der blev gjort ved dem, som de er blevet fortalt at 'tilgive og glemme.' Kun ét ord. De viser det ikke til nogen endnu.

AKT TO — AT BÆRE DET (5 min): Hver person sætter etiketten synligt på sig selv – på deres skjorte, pande, hånd, hvor de vælger. Nu kan gruppen se alles bogstaver. Ingen læser dem højt. Gruppen ser bare, at alle bærer en. Facilitator: 'Kig dig omkring i rummet. Dette er, hvordan det ser ud at bære det, du blev fortalt at glemme. Du har båret det. Alle andre har også.' dette rum.

AKT TRE — SANDHEDEN OM AT GLEMSE (3 min): Facilitatoren siger: 'At tilgive og glemme betyder: at opføre sig, som om det ikke skete. Det betyder: at personen, der sårede dig, skal kunne fortsætte uden konsekvenser. Det betyder: at din smerte er ubelejlig. Her er,

hvad der faktisk er sandt: tilgivelse er mulig. At glemme er ikke neurovidenskab. Hippocampus har ikke en slettefunktion. Du kan ikke glemme. Det, du kan gøre, er at ændre, hvad mindet betyder, ændre dets Følelsesmæssig ladning, ændre, hvad du gør med det. Det er ikke at glemme. Det er noget sværere og mere ærligt end at glemme.

AKT FIRE — FRIGØRELSEN (5 min): 'Du har to valg med dette mærke. Du kan fortsætte med at bære det — og der er ingen skam i det; det er din erfaring; det er virkeligt. Eller du kan tage det af og sætte det ned et sted i dette rum — ikke smide det væk, ikke ødelægge det — bare sætte det ned. Ikke fordi det ikke skete. Fordi du vælger ikke at bære det videre' dit krop i dag.' Blød musik. Folk bevæger sig rundt i rummet og beslutter sig. Intet pres i nogen retning.

Afrundingen

- Til dem, der fjernede etiketten: 'Du lagde den fra dig. Hvor lagde du den? Hvorfor der?'
- Til dem, der fortsatte med at bære det: 'Du beholdt det på. Hvad betyder det at beholde det på for dig lige nu?'
- Til alle: 'Hvad er forskellen mellem at tilgive noget og at glemme det? Kan du sige det i én sætning?'

Facilitatoren løser ikke dette. Gruppen behøver ikke at nå konsensus. Formålet er at gøre synligt, hvad 'tilgive og glemme' faktisk beder folk om — og at give gruppen tilladelse til at afvise glemningen, mens man holder den tilgivende del som et mål, ikke et krav.

Modul 4

Hoveddramaet — Sammenbruddet

20 minutter til at bygge din karakter. Så spiller vi det ud. Hver inkarnation.

Den terapeutiske mekanisme

Psychodramas mest kraftfulde teknik er rolleombytning – øjeblikket, hvor personen, der spillede brugeren, spiller forhandleren, eller personen, der spillede forhandleren, spiller familiemedlemmet, der ser deres barn forsvinde. Hvert rollebytte skaber et perspektivskift, som at tale om den rolle ikke kan skabe. Du forstår ikke forhandleren, før du har spillet forhandleren. Du forstår ikke, hvad familien var vidne til, før du har spillet familien. medlem.

'The Bust' er et struktureret psykodrama, hvor hele økologien af afhængighed bliver iscenesat – ikke kun brugen, men hver karakter, der var til stede: dealeren, brugeren, vennen, der så til, familiemedlemmet, der fandt ud af det, politibetjenten, dommeren, behandlingsrådgiveren, der ikke lyttede, den ene person, der sagde det rigtige for sent. Hver karakter får lov at tale. Hver karakter får sit øjeblik. Og så scenen. Skift — og hver karakter får en anden afslutning.

4.1

Rollekortene

20 minutter at forberedelse — så begynder stykket

Vi skal lave et skuespil i aften. Du har 20 minutter til at finde din karakter. Jeg skal uddele rollekort. Læs dit. Find dit kostume – hvad som helst der er i dette rum. En jakke båret anderledes, en hat, en rekvisit fra din taske, hvad som helst. Når de 20 minutter er gået, er du den karakter. Bliv i karakter, indtil jeg kalder til scene.

[[Udlever rollekort. Giv 20 minutter. Facilitatoren cirkulerer, hjælper folk med at finde deres karakter. Musik spiller.]]

ROLLERNE — Print, klip og uddel ét pr. person. For grupper over 8, fordoble nogle roller. For grupper under 6, kan én person spille flere roller sekventielt.

ROLLE: DEALEREN — Spilles af hvem som helst — ideelt set nogen, der kan bære energien

KOSTUMER / REKVISITTER: Solbriller, hvis tilgængelige. Noget i lommen. En selvsikker holdning.

Jeg har det, du har brug for. Du ved, hvor du kan finde mig. Jeg er ikke dit problem – jeg er din løsning.

Jeg har dine penge. Du kommer til at blive HØJ. INGEN rører mig. Jeg er utouchable. Tjek mig ud.

DIN BUE: Du starter stykket på verdens højeste punkt. Ved slutningen af stykket bliver du afsløret. Du er ikke glamourøs. Du er bange. Du har mennesker, du elsker. Øjeblikket, du indser, at personen, du lige solgte til, er en andens barn — spil DET øjeblik.

Rolle: Brugeren — Første gang — Alle der husker første gang

KOSTUME / REKVISIT: Hænderne let strakt fremad. Et udtryk af forventning.

Bare én gang. Jeg vil bare se, hvordan det er. Jeg bliver ikke en af de der mennesker. OG: Okay. Én gang mere. Jeg kan stoppe, når som helst jeg vil.

DIN BUE: Du starter nysgerrig og i kontrol. Du ender et sted, du ikke planlagde at være. Det øjeblik, du bemærker, at kontrollen er væk — spil DET øjeblik.

Rolle: Brugeren — Etableret — Alle, der ved, hvordan vedligeholdelse ser ud

KOSTUME / REKVISIT: Lidt sammenkrummet. Tjekker lommerne. Opmærksom på bevægelse.

Jeg er okay. Jeg skal bare klare i dag. Én gang til, og så stopper jeg. Jeg har gjort det før.
Jeg har ikke et problem. Jeg kan klare det.

DIN BUE: Du er udmattet. Du opretholder noget, der ikke længere virker, men du kan ikke stoppe. Øjeblikket, hvor nogen ser igennem dig — spil DET øjeblik.

Rolle: Vennen der så — Nogen der har været på sidelinjen under en andens misbrug

COSTUME / PROP: Armene krydset, derefter ukrydset. Stående lidt adskilt fra scenen.

Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle sige. Jeg troede, de ville finde ud af det. Jeg ville ikke gøre det værre.
Jeg burde have sagt noget tidligere. Jeg burde have gjort noget.

DIN BUE: Du bærer skyld, der ikke er din. Øjeblikket, du indser, at skylden ikke er din — spil DET øjeblik.

ROLLE: FAMILIEMEDLEM — Enhver, der er elsket af en person med misbrug, eller som har elsket en stofbruger.

COSTUME / PROP: Et foto holdt i én hånd, eller arme strakt let fremad.

Jeg forstår ikke, hvad der skete med dig. Du var lige her, og så var du væk.
Jeg er vred, og jeg elsker dig, og jeg ved ikke, hvordan jeg skal gøre begge dele på samme tid.

DIN BUE: Du bevæger dig mellem sorg og vrede og kærlighed, og de føles alle ens. Øjeblikket, du stopper med at vente på, at den gamle person kommer tilbage, og ser, hvem der faktisk står foran dig — spil DET øjeblik.

ROLLE: SYSTEMET — Én eller to personer — kan deles eller spilles sammen

KOSTUME / REKVIST: Klipbræt, hvis tilgængeligt. Oprejst holdning. Neutralt udtryk.

Du har ikke overholdt behandlingsforløbet. Du har undladt at opfylde betingelserne for din behandling. Vi anbefaler et højere niveau af pleje.
Dette er din tredje indlæggelse. Hvad er anderledes denne gang?

DIN BUE: Du er ikke ond. Du er overvældet og under-ressourceret og opererer ud

fra en model, der ikke passer til personen foran dig. Øjeblikket, du indser det — spil DET øjeblik.

Rolle: Den ene person, der sagde det rigtige — Enhver
KOSTUME / REKVISIT: Åbne hænder. Fast øjenkontakt.
Jeg tror ikke, du er brudt. Jeg tror, du har kørt på forkert information.
Jeg går ingen steder. Jeg vil være her, når du er klar.
DIN BUE: Du fikser intet. Du bliver bare. Det øjeblik, personen foran dig hører dig — spil DET øjeblik.

4.2

Afspilningsstrukturen

Fire scener – hver spillet to gange, med et rolleskift

Scene	Hvad sker der	Skiftet
Scene 1 — Transaktionen	Dealer og bruger (første gang) mødes. Transaktionen sker. Venen ser til. Familien er et andet sted i rummet, ikke involveret endnu.	Efter scenen: Dealer og User bytter roller. Kør det igen. Dealeren er nu User. Useren er nu Dealer. Hvad ændrer sig?
Scene 2 — Spiralen	Bruger (etableret) forsøger at styre sit liv. Systemet træder ind. Familien forsøger at nå dem. Vennen står ved kanten.	Efter scenen: Familie medlem og Bruger bytter roller. Kør øjeblikket, hvor familiemedlemmet finder ud af det. Nu spiller brugeren familiemedlemmet. Hvad ser de?
Scene 3 — Busten	Dealer bliver fanget. Systemet ankommer. Brugeren er til stede. Alle fryser, når indgrebet sker — hvad gør hver karakter i frysningen?	Efter frysningen: Facilitatoren kalder hver karakter én ad gangen. 'Dealer — hvad tænker du lige nu?' 'Bruger — hvad føler du lige nu?' Gå rundt til alle karakterer.
Scene 4 — Den anden afslutning	Personen der sagde det rigtige kommer ind — på ethvert tidspunkt i scenerne 1, 2 eller 3. Deres ankomst ændrer én ting. Kun én. Gruppen improviserer, hvad	Efter scenen: Gruppediskussion – hvad ændrede sig? Hvad ændrede sig ikke? Hvad kunne kun ændre sig indefra?

	der ændres.	

Instruktørens bemærkninger — At gennemføre Busten sikkert

- Du er instruktøren. Du er ikke i stykket. Bliv uden for scenen, så du kan se hele rummet.
- Ring 'FREEZE' på ethvert tidspunkt, hvis nogen synes at være i reel nød snarere end at spille nød. Spørg: 'Spiller du karakteren lige nu, eller er du i den?' Personen vil fortælle dig.
- "Jeg er i det" betyder: stop forestillingen, aktiver grounding-protokollen, bring dem tilbage til rummet. Forestillingen genoptages derefter, eller ikke. Personens sikkerhed har førsteprioritet.
- Dealer-rollen er ofte katartisk for mennesker, der aldrig har fået lov til at spille den magtfulde karakter. Lad det være stort. Lad Dealeren være ægte truende. Busten virker bedre, når Dealeren faktisk var skræmmende.
- Rolleombytningen er det vigtigste øjeblik. Spring det ikke over. Øjeblikket, hvor en bruger spiller for dealeren, er ofte, når de for første gang forstår, hvad de faktisk interagerede med.
- Altid slut med Scene 4 — Den anden afslutning. Lad aldrig gruppen blive inde i busten uden at bevæge sig mod muligheden for noget andet.

4.3

Afrundingen

At komme ud af karakter — og tilbage til dig selv

FACILITATOR: SCENE. [Beat.] Træd ud af din karakter. Ryst det af dig — bogstaveligt. Ryst dine hænder, dine arme.

[[Alle ryster ud.]]

FACILITATOR: Nu skal I stå i en cirkel. Og sig jeres eget navn. Jeres rigtige navn. Kun jeres navn.

[[Gå rundt i cirklen. Hver person siger sit navn.]]

FACILITATOR: Du har lige spillet en person — eller noget — der har haft magt i dit liv. Du har kontrolleret det i de sidste 20 minutter. Det er ikke ingenting.

Debrief Spørgsmål — Tag Jer Tid Med Disse

- Hvilken rolle var sværest at spille? Hvilken var lettest? Hvad fortæller det dig?
- Var der et øjeblik i stykket, hvor du genkendte noget sandt? Hvad var det?
- Sælgeren blev taget. Hvad skete der med sælgeren efter? Spil det ud i én sætning.
- Den person, der sagde det rigtige — hvem var den person i dit virkelige liv? Hvis der ikke var en, hvem kunne det så have været?
- Hvad ville du fortælle karakteren, du lige spillede, hvis du kunne vende

tilbage?

Modul 5

Den helende opførelse

Hvad recovery faktisk ligner — udført offentligt, sammen

Hvorfor dette altid skal komme sidst

Du har lige gennemgået gruppen gennem udspillet smerte, stigma, magtdynamikker, rolleombytning og krakket. Det limbiske system er blevet aktiveret. Kroppen holder på noget. Du kan ikke stoppe her. Nervesystemet har brug for en afslutningsbue – ikke en løsning, ikke en lykkelig slutning, men et fysiologisk signal om, at den aktiverede tilstand har et sted at lande.

Helingsopførelsen er ikke en forestilling om at være helbredt. Det er en forestilling om de specifikke små handlinger, der udgør heling — de faktiske, bogstavelige, fysiske ting, som et recovery ligner i hverdagen. Opført offentligt. Sammen. Fordi kroppen lærer ved at gøre, og at gøre det i et rum fyldt med andre mennesker, der gør det, ændrer, hvad handlingen betyder.

FACILITATOR: Vi skal afslutte i aften ved at vise hinanden, hvad vi faktisk gør. Ikke hvad vi prøver at gøre. Hvad vi faktisk gør. Én handling. Ægte. Specifik.

FACILITATOR: Tænk på én ting, du gør — eller forsøger at gøre — der er recovery. Ikke et mål. En handling. Noget du kan vise os lige nu med din krop.

[[Giv 60 sekunder til folk til at tænke.]]

FACILITATOR: Vi skal gå rundt i rummet. Hver person viser os – uden først at forklare. Bare gør det. Og så fortæller du os, hvad det er.

EKSEMPLER PÅ HELENDE DRAMATISERINGER — Del disse, hvis gruppen har brug for opfordring

At drikke et glas vand — langsomt, bevidst, hele det: 'Dette er mig, der hydrerer. Hver dag. Det lyder dumt. Jeg plejede ikke at gøre det.'

AT LÆGE SENG — efterlign handlingen: 'Dette er mig, der lægger min seng. Jeg har ikke lagt min seng i tre år. Jeg gør det nu.'

AT TAGE TILSKUDENE — efterligner at åbne en flaske og tage dem: 'Dette er mig, der tager mit methylfolat. Jeg forstår det ikke helt endnu. Men jeg gør det.'

Morgenwalken — mime at gå, kigger sig omkring: 'Hver morgen. Tyve minutter. Jeg lytter ikke til noget. Jeg går bare.'

Jeg ringer til min søster tirsdage. Jeg har ikke talt med hende i to år. Jeg ringer til hende nu.

AT SIDDE MED TRÆKKET — sid helt stille, hænderne åbne på knæene: 'Jeg sidder med det i tre minutter, før jeg gør noget. Det går over. Jeg sidder med det.'

AT SKRIVE ÉN TING NED — mime skrivning: "Jeg skriver én ting, jeg gjorde rigtigt. Hver aften. Én ting. Ikke en liste. Én ting."

SPISER MORGENMAD — efterlign handlingen: "Jeg spiser morgenmad nu. Hver dag. Det er det. Det er min bedring lige nu."

[[Efter alle har vist deres handling:]]

FACILITATOR: Se på, hvad der lige skete i dette rum. Hver person i dette rum viste os noget ægte. Ikke en plan. Ikke et mål. Noget de faktisk gør.
FACILITATOR: Det er sådan, et recovery ser ud. Det ser sådan ud.

FACILITATOR: Vi lukker på den måde, vi altid lukker.

FACILITATOR: Biologien kan forstås.
ALLE: Biologien kan forstås.
FACILITATOR: Mønsteret kan ændres.
ALLE: Mønsteret kan ændres.
FACILITATOR: Arbejdet er virkeligt, og arbejdet er værd at gøre.
ALLE: Arbejdet er ægte, og arbejdet er værd at gøre.
Alle: Kom tilbage.

Appendiks

Fuld Psykodrama Sessionsplan

90 minutter — den komplette bue

Tid	Fase	Hvad sker der?
Output ONLY the translated text.	Åbning	vand, åndedræt, Formålserklæring, indledende sætning
Output ONLY the translated text.	Introduktionsritual	Alle fire sætninger – navn, type, spændinger, arbejder på
Output ONLY the translated text.	Modul 1 — Objektritual	Baby-pudder- eller tilpasset objektritual for stoffet, der er relevant for denne gruppe
Output ONLY the translated text.	Modul 2 — Stigma-simulering	Mærkatet, den universelle simulation, det omrammende kort, helingen
Do NOT add any content not in the source.	Modul 3 — Dekonstruktion af klichéer	Tilgiv og glem — Opførelse af Den røde bogstav
1:05–1:25	Modul 4 — Brystet	20 min forberedelse, 4 scener, rollebytter, debriefing
1:25–1:35	Modul 5 — Helende Genopførelse	Hver person viser én reel restitutionshandling
1:35–1:45	Afslutning + Integration	Standard Kernel lukket + valgfri 10 min åben deling

Hvilke moduler skal køre på hvilket møde?

- Første psykodrama session: Modul 1 (Objekt Ritual) kun – lad gruppen finde formatet, før I tilføjer mere
- Anden session: Modul 1 + Modul 2 (Stigma Simulation)
- Tredje session: Modul 3 (Klichédekonstruktion) — godt for grupper, der har været sammen i et stykke tid og er klar til at undersøge det sprog, de har brugt.
- Fjerde session: Modul 4 (Brystet) — kræver mest tillid; forsøg ikke, før gruppen har haft mindst 3 sessioner sammen
- Modul 5 (Helende Genopførelse) — altid, ved hver psykodramasession, til sidst
- Et fuldt 90-minutters forløb: maksimalt én gang om måneden — disse sessioner er højt aktiverende; gruppen har brug for regelmæssige møder imellem for at integrere.